

- GOBIERNO DE NAVARRA
- DESARROLLO ECONÓMICO
- DERECHOS SOCIALES
- HACIENDA Y POLÍTICA FINANCIERA
- PRESIDENCIA, FUNCIÓN PÚBLICA, INTERIOR Y JUSTICIA
- RELACIONES CIUDADANAS E INSTITUCIONALES
- EDUCACIÓN
- SALUD**
- CULTURA, DEPORTE Y JUVENTUD
- DESARROLLO RURAL, MEDIO AMBIENTE Y ADMINISTRACIÓN LOCAL
- SEGURIDAD Y EMERGENCIAS

La Escuela de Salud ofrece 20 nuevos talleres dirigidos a pacientes crónicos, personas mayores, y madres y padres

Se desarrollarán durante el primer semestre de 2019 y ofertarán 400 plazas distribuidas en 11 localidades de la geografía navarra

Jueves, 07 de febrero de 2019

La Escuela de Salud, integrada por la [Escuela de Pacientes](#), la [Escuela de Mayores](#) y la [Escuela de Madres y Padres](#), ha organizado para el primer semestre del año 2019 un total de 20 talleres en los que se ofertan 160 plazas para personas con enfermedades crónicas, 180 plazas para personas mayores y 60 plazas para padres y madres. Los talleres se desarrollarán en Pamplona / Iruña, Altsasu / Alsasua, Cintruénigo, Burlada, Estella-Lizarra, Berriozar, Corella, Roncal, Murieta, Mutilva y Sangüesa.

Estos talleres gratuitos admiten hasta 20 participantes y es necesaria inscripción previa. Los calendarios de fechas, la duración y el lugar de celebración de las sesiones, así como toda la información relacionada, y los formularios de inscripción, están disponibles en la página web www.escueladesalud.navarra.es. También puede solicitarse por teléfono en el 848 42 34 50, de 8:00 a 15:00 horas.

Las sesiones serán impartidas por un grupo de profesorado colaborador de las diferentes escuelas de salud, integrado por profesionales del ámbito socio sanitario, así como por personas con enfermedades crónicas, personas mayores, y madres o padres expertos formados para impartirlas. La metodología de trabajo incluye exposiciones, discusiones, análisis de casos y ejercicios, tanto en pequeños grupos como en grupo grande.

Asimismo, en este primer semestre de 2019, y con el fin de dar a conocer el proyecto de la Escuela de Salud y fortalecer la “red de



Cartel de los Talleres Escuela de Salud.

colaboración”, se está planificando una jornada de encuentro entre profesorado, personas de entidades colaboradoras, personas que han asistido a los talleres y público en general.

Todos los talleres se han organizado en colaboración con los centros de salud, servicios sociales de base y mancomunidades de servicios sociales de base, centros escolares, APYMAS, asociaciones de mayores, ayuntamientos y otras entidades de cada zona. Algunos de ellos, además, se han programado atendiendo a las demandas de los diferentes servicios o entidades mencionadas.

Oferta de talleres

Cada una de las tres escuelas quiere ser un espacio de intercambio de conocimiento y experiencias con el que se pretende contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de las personas y las familias. Los talleres, bien valorados por parte de los participantes, han sido calificados como “útiles para su situación vital” y refieren que “les ayuda a profundizar en su realidad y a adquirir capacidades para mejorarla”.

En la **Escuela de Pacientes**, el taller “*Cómo aceptar una enfermedad crónica*” se realizará en Pamplona, en el mes de mayo, y está dirigido a personas con diabetes, ICTUS, insuficiencia renal, EPOC, fibromialgia, esclerosis múltiple, parkinson, artritis, a quienes han sufrido un infarto, etc.

El taller “*Cuidar y cuidarse*”, dirigido a personas que cuidan a personas con Alzheimer y otras demencias, contará con tres ediciones, una en Pamplona en abril; otra en Altsasu/Alsua, también en abril; y una tercera en Cintrúnigo, en mayo.

El taller “*Vivir con una enfermedad vascular*” se celebrará en Pamplona, en el mes de marzo, y está dirigido a personas con enfermedades vasculares, como pueden ser infarto, angina de pecho, enfermedades renales, diabetes, insuficiencia venosa, etc.

Del taller “*Alimentación y ejercicio físico en Diabetes tipo 2*”, se celebrarán dos ediciones, una en Burlada, en mayo; y otra en Estella-Lizarrá, dirigido a la población gitana, entre marzo y abril.

Y finalmente, el taller “*Alimentación saludable en enfermedades crónicas*” se realizará en Pamplona entre los meses de marzo y abril.

Por su parte, la **Escuela de Mayores** ofrecerá el taller “*Envejecer con salud*”, con dos ediciones en Pamplona, en abril y mayo; una en Berriozar, entre marzo y abril; una en Roncal, entre abril y mayo; y otra en Corella, entre marzo y abril. Estas sesiones están dirigidas a personas mayores de 60 años que deseen desarrollar recursos y habilidades para envejecer con la mejor calidad de vida posible. El taller se divide en cuatro bloques, en los que se analizará el proceso de envejecer, el cuidado físico, el cuidado de la mente y las emociones, y el cuidado de las relaciones y el entorno.

El taller “*Afectividad y sexualidad*” persigue el cultivo de las mismas y consta de una única sesión. Se van a realizar cuatro ediciones, dos en Pamplona, en el mes de marzo; otra en Murieta, también en marzo, y una cuarta en Berriozar, en el mes de abril.

Además, se van a volver a organizar tres sesiones de cine-forum con el documental “*A dónde vamos*” dirigidas tanto a la población mayor como al público en general que desee reflexionar sobre cómo es envejecer hoy, y desmontar estereotipos sobre esta etapa de la vida. Las sesiones de cine-forum se realizarán en Caparros, Estella-Lizarrá y Bera.

Por último, los tres talleres de la **Escuela de Madres y Padres** tendrán lugar en Pamplona, en Mutilva, y en Sangüesa, entre marzo y abril. Esta escuela tiene como objetivo el apoyar a madres y padres en su función protectora y educativa, y con este fin, facilita un marco de sesiones de debate, intercambio de experiencias y formación dirigidas a que madres y padres desarrollen sus capacidades y medios para educar y cuidar a sus hijos e hijas en autonomía, seguridad y autoconfianza, desde una base de parentalidad positiva.

Casi cinco años de actividad

Esta iniciativa, la Escuela de Salud, lleva más de 4 años organizando diferentes actividades con gran aceptación por parte de la población.

La Escuela de Pacientes se puso en marcha en 2015 con el objetivo de ofrecer talleres dirigidos a mejorar el autocuidado de personas con enfermedades crónicas y personas cuidadoras. En el año 2017 se amplió la oferta con los talleres organizados por la Escuela de Mayores y la Escuela de Madres y Padres aportando nuevas iniciativas formativas para dar respuesta a necesidades de formación sobre salud y estilos de vida de estos dos colectivos concretos.

En la web de cada una de las tres escuelas están disponibles videos que explican estas iniciativas, con lo que quienes deseen participar, se pueden hacer una idea de la finalidad de los mismos. También se pueden ver en la Web de Escuela de Pacientes, algunos testimonios de personas que han participado en estos talleres en ediciones anteriores.

Galería de fotos

Escuela de mayores

Escuela de pacientes.

Escuela de madres y padres.